



Programme de l'intervention

CONFERENCE : Rapport stress/tabac et échange sur les représentations en tabacologie

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Cette conférence permet de décrypter la relation stress-tabac et explorer des solutions efficaces. Un moment d'échange pour transformer les représentations et agir pour sa santé.

Objectifs de la conférence :

- ☐ Comprendre les liens entre stress et consommation de tabac
- ☐ Déconstruire les idées reçues sur le tabac et ses effets
- ☐ Acquérir des outils pratiques pour gérer le stress et réduire sa consommation

Déroulé de la conférence :

- ☐ **Accueil et introduction**
 - ☐ Présentation de la conférence et des objectifs
 - ☐ Brise-glace interactif : "Mon mot sur le tabac et le stress"
- ☐ **Le stress : ami ou ennemi ?**
 - ☐ Définition et mécanismes du stress
 - ☐ Les différents types de stress (aigu, chronique)
 - ☐ Impact du stress sur la santé physique et mentale
- ☐ **Le tabac : une fausse solution au stress ?**
 - ☐ Les représentations courantes : "la cigarette déstresse", "aide à la concentration"
 - ☐ Explication scientifique des effets du tabac sur le stress et le cerveau
 - ☐ Le cycle de la dépendance et le rôle du stress
- ☐ **Quiz interactif : Vrai ou Faux sur le tabac et le stress**
 - ☐ Mise à l'épreuve des connaissances et déconstruction des mythes
- ☐ **Stratégies concrètes pour gérer le stress sans tabac** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
 - ☐ Techniques de relaxation et de respiration (exercice pratique)
 - ☐ Gestion des émotions et des pensées négatives
 - ☐ L'importance de l'activité physique et d'une bonne hygiène de vie
 - ☐ Identifier ses propres déclencheurs de stress et de consommation
- ☐ **Le sevrage tabagique : un cheminement possible**
 - ☐ Les différentes méthodes d'aide au sevrage (substituts nicotiniques, thérapies





- comportementales et cognitives)
- L'importance du soutien et de l'accompagnement
- Présentation de ressources et dispositifs d'aide
- **Temps d'échange et de questions-réponses**
 - Partage d'expériences et de représentations
 - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et ressources**
 - Synthèse des points clés
 - Encouragement à l'action et au changement

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les mécanismes du stress et du tabagisme, déconstruire les mythes, et appliquer des stratégies concrètes pour une meilleure gestion du stress et une réduction de leur consommation de tabac.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel



Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.